

**DÍA 5**

- Espaguetis a la carbonara
- Jamón york villeroy con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 1.075 H. Carb.: 143 g Prot.: 29 g Lip.: 46 g

**DÍA 6**

- Gazpacho
- Huevos fritos con patatas
- Yogur, vaso de leche y pan

Kcal: 921 H. Carb.: 91 g Prot.: 36 g Lip.: 47 g

**DÍA 7**

- Arroz blanco con salsa de tomate
- Muslos de pollo al ajillo con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 960 H. Carb.: 134 g Prot.: 38 g Lip.: 32 g

**DÍA 8**

- Ensalada de tomate, pepino, aceitunas y queso fresco
- Lomo de merluza mediterránea con patatas al vapor
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 845 H. Carb.: 100 g Prot.: 38 g Lip.: 35 g

**DÍA 11**

- Puré de zanahoria
- Lomo de cerdo a la plancha con patatas
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 930 H. Carb.: 118 g Prot.: 38 g Lip.: 37 g

**DÍA 12**

- Lentejas con verduras
- Merluza rebozada con ensalada
- Yogur, vaso de leche y pan

Kcal: 922 H. Carb.: 101 g Prot.: 49 g Lip.: 38 g

**DÍA 13**

- Ensalada mixta
- Pytt i panna (patatas, pollo, huevo y remolacha)
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 894 H. Carb.: 106 g Prot.: 42 g Lip.: 35 g

**DÍA 14**

- Arroz a la milanesa con queso
- Salmón a la plancha y ensalada de hortalizas con patata
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 1.022 H. Carb.: 126 g Prot.: 42 g Lip.: 41 g

**DÍA 15**

- Ensalada de espirales de colores
- Taco mexicano de carne picada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 974 H. Carb.: 146 g Prot.: 41 g Lip.: 27 g

**DÍA 18**

- Arroz blanco con tomate
- Merluza orly con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 976 H. Carb.: 141 g Prot.: 34 g Lip.: 34 g

**DÍA 19**

- Patatas gratinadas con bechamel
- Filete de pollo a la plancha con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 954 H. Carb.: 105 g Prot.: 41 g Lip.: 43 g

**DÍA 20**

- Crema reina de puerros
- Pizza de jamón y queso mozzarella con ensalada
- Yogur, vaso de leche y pan

Kcal: 872 H. Carb.: 124 g Prot.: 37 g Lip.: 28 g

**DÍA 21**

- Macarrones con salsa de tomate
- Ternera asada con verduras
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 969 H. Carb.: 137 g Prot.: 45 g Lip.: 30 g

**DÍA 22**

- Alubias blancas a la vinagreta (alubias blancas con verduras)
- Tortilla de patata y chorizo con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 1.058 H. Carb.: 119 g Prot.: 44 g Lip.: 47 g

**DÍA 25**

- Lentejas con verduras
- Merluza a la plancha con mahonesa y ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 961 H. Carb.: 105 g Prot.: 47 g Lip.: 41 g

**DÍA 26**

- Brócoli rehogado
- Magro de cerdo guisado con tomate y patata asada
- Flan, vaso de leche y pan

Kcal: 941 H. Carb.: 100 g Prot.: 45 g Lip.: 41 g

**DÍA 27**

- Ensalada de lechuga, garbanzos y queso
- Muslos de pollo en pepitoria con patatas fritas
- Yogur, vaso de leche y pan

Kcal: 1.092 H. Carb.: 124 g Prot.: 51 g Lip.: 45 g

**DÍA 28**

- Crema de calabacín
- Huevos fritos con patatas
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 905 H. Carb.: 106 g Prot.: 31 g Lip.: 42 g

**DÍA 29**

- Espaguetis con picadillo y salsa de tomate
- Albóndigas (ternera/cerdo) suecas con mermelada y verduras
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 969 H. Carb.: 134 g Prot.: 44 g Lip.: 32 g